12 | 每个人都能学会：5 分钟克服拖延症的方法

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》 课程介绍 >

讲述：莫小巧

时长 09:35 大小 17.59M

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，3 种克服拖延症的方法。

01

先说第一个，叫做“**5 分钟起步法**”，它是加拿大卡尔顿大学拖延心理学研究小组的研究成果。

一般来说，我们在做事情之前，总是希望找到充分的理由和动力，说服自己去做。我们会觉得，“说服”是绕不过去的一步，不然没法开始。但是结果大家也都知道了，这个思路经常失败，很多时候我们找不到充足的动力，即使找到了，也很难转化为行动。

为什么呢？因为，在想的层面，是解决不了问题的。**真正让你累的，是你想一件事的时间，比你真正做这件事的时间多，而且是多得多。**大多数障碍，都是你自己给自己设置的，它们可以存在，也可以不存在。

真正能够影响行动的，是行动本身。不是说等我想做了，我才能去做；而是我先开始做，我就会进入想做的状态。

那“5 分钟起步法”具体该怎么做呢？

开始做一件事的时候，先给自己 5 分钟的起步时间，比如先开始读一页书，或者背 10 个单词，别计较效率。你心里可能会觉得百般抗拒，但是没有关系，这是很正常的表现，完全不用责怪自己。

很多人在开始的阶段，会因为难以投入而放弃，想着要不先玩会儿游戏吧，或者上会儿网吧。其实，只要你坚持下去，告诉自己“就 5 分钟，熬过这 5 分钟就好了”，很快就可以进入学习的状态。

我打一颗栗子，大家就明白了。电脑开机、汽车发动，还有骑自行车，在刚开始的时候，是不是都要花很多力气呀，但是，启动之后呢，就很顺畅了。所以，你要做的，是接受自己刚开始那 5 分钟的烦躁和抗拒，继续做该做的事情，之后就好了。

我有一个读者，在 2017 年 12 月 11 日给我发消息，说自己接触了 5 分钟起步法之后，在考研复习中，每当打开书看不进去，就告诉自己“熬过这 5 分钟就好，5 分钟，就 5 分钟！”事实证明真的很有用，而且他越来越喜欢那种沉浸在学习里的感觉。他说：“我想这个方法会让我受益终身。”

2018 年 2 月 3 日，考研初试成绩出来，这个读者又给我发了消息：

> 冷冷，我考研成绩出来了，还不错，380+。我就是之前感谢你“5 分钟起步法”的那个人，今儿得再感谢你一遍。当初要是没接触到你这个方法，我考研也许就坚持不下去

> 了，也不可能考到如今的分数。

打这颗栗子，是想告诉大家，“5 分钟起步法”听起来简单，但非常有用。另外，如果你在做事的过程中，还有想中止的时刻，记得重新使用“5 分钟起步法”。

02

我们接着说第二个克服拖延症的有效方法。

大家回想一下自己有没有这样的经历：当你的进度完全跟得上之前的计划，甚至略有超出预期的时候，你会更有动力去完成每天的任务。

是这样没错吧？相反，越是时间紧迫，越会不想做。

打颗栗子，我写文章的时候，如果没有存稿，需要当天现写现发，即使时间是够用的，但一想到要匆匆忙忙赶稿，我就特别抗拒。而如果手里有两篇存稿，即使暂时用不到第三篇，我也会特别愿意立刻开始写。因为，我稍微走在了计划的前面，所以，一点儿都不会想拖延。

这两种截然不同的感觉，大家应该都有切身体会。《拖延心理学》对此有很好的分析：当有某件事我们必须做，某些规则必须遵守时，我们会产生逆反心理。拖延，是我们对这种被掌控的状态，作出的反抗。

所以，要想克服拖延症，我的另一个建议是，**稍微走在计划前面，给自己留下偷懒的资格和空间，当你相对拥有不做事的权利的时候，你才会更愿意追求主动做事。**

讲一个与此相关的小故事。

一家洗车店推出积分会员卡促销活动，顾客每洗一次车，就可以在卡片上盖一个章，集满 8 个章就能免费洗车一次。第一组顾客拿到的是空白的积分卡，需要从零开始集齐 8 个章；第二组顾客拿到的是已经盖好两个章的积分卡，需要集 10 个章，也就是说，只需集齐剩余的 8 个章，就能享受一次免费洗车服务。

> 有什么差别吗？看起来没有差别，两组顾客要达成的“目标”一模一样：购买洗车服务满 8 次，兑换免费洗车服务一次。但两组顾客的心态却大为不同：一种是从起点开始，另一种则是已经抢跑了 20% 的路程。几个月后，从零开始的顾客，只有 19% 换得免费洗车服务，预先盖了两个章的顾客，则有 34% 达成目标。而且后者花费的时间更短。（《瞬变：让改变轻松起来的 9 个方法》）

如前文所说，稍微走在计划前面一丢丢，会激发出你立刻行动的执行力。

但是，有一点要提醒大家注意的是，别用过高的标准要求自己。比如说，如果你每天写 1000 字就可以完成任务，可以在一开始的时候，每天多写 100 字，之后会进入很舒服的主动去写的状态。但千万别要求自己每天多写 300 字甚至 500 字，因为这会给你带来很大的压力，本意是想克服拖延，结果却会造成更严重的拖延。

03

接下来我们说第三个方法，叫做**替代拖延法**。

有段时间我特别忙，有很多任务要完成，包括重新梳理课程稿、做短视频、写文章等等。每一个任务都很难，极度消耗脑力。但在这种情况下，跟从前相比，我反而做了更多的事情，拥有更高的效率和更轻松的心情。

从前我是怎样的呢？那会儿我每天的任务，只有写文章比较难，但我时不时地会有拖延心理，会去看书，或者学点其它的东西，写文章方面的产出并不多。

自从我要求自己重新梳理课程稿，我发现，其实每一篇都需要我重写。而且，课程稿的字数比文章多很多，逻辑也要更严谨，比写文章难多了。于是，这个时候，写文章对我来说，变成了一件简单的事情。写课程稿卡壳的时候，我会忍不住想：天呢，让我去写文章吧。

我也的确是这么做的，课程稿写累了，就去写平时的文章。和之前的状态不同，我一点都不觉得困难和排斥了。效率变得很高，心理斗争也几乎没有了。我享受这种“降维打击”的感觉，只觉得写文章像是在休息和放松。

那么，我是如何解决对课程稿的畏难心理的呢？是这样，我不是要做短视频嘛，当我实在不想写课程稿的时候，我就去试着剪辑短视频。然后我会觉得烦躁：为什么同样是内容表达，视频会这么麻烦啊？还是文字好，课程稿真好写，我要去写课程稿了！

大家明白了没有？这就是我发现的解决拖延症的新思路。**如果有一个更难的任务需要完成，我们就非常极其愿意去做相对简单的任务了。**我们可以利用这种心理，在拖延艰难任务的过程中，把容易的任务迅速解决掉，并且极度舒适，只觉得自己占了便宜，偷了懒。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

“克服拖延症”，有 3 个好用的方法。

第一个叫做“5 分钟起步法”，开始做一件事的时候，先给自己 5 分钟的起步时间，比如先开始读一页书，或者背 10 个单词，别计较效率。接受自己刚开始那 5 分钟的烦躁和抗拒，继续做该做的事情，之后就好了。

因为，真正能够影响行动的，是行动本身。不是说等我想做了，我才能去做；而是我先开始做，我就会进入想做的状态。

第二个建议是稍微走在计划前面，给自己留下偷懒的资格和空间，当你相对拥有不做事的权利的时候，你才会更愿意追求主动做事。

第三个是替代拖延法，如果有一个更难的任务需要完成，我们就非常极其愿意去做相对简单的任务了。我们可以利用这种心理，在拖延艰难任务的过程中，把容易的任务迅速解决掉。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 5 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 11 | 如何快速完成学习和工作任务，以及快速学会新技能？

下一篇 13 | 3 个思路，让你成为一个真正自律的人

精选留言 (15)

写留言

天然
2021-06-19

如何克服拖延症？
1. 5分钟起步法：先做5分钟，找找状态，根据惯性定律，改变状态往往是最难的，但维持状态却是相对简单的
2. 领先2天法：先完成计划的后2天任务，给自己预留2天的机动时间，如有偷懒，也可接受，不至于一日崩盘...

展开

9

磕盘
2021-06-22

拖延是一个心理问题，是喜好和厌恶的释然。喜欢的事不要催，不喜欢的催了也没用，一切对抗拖延症的方法都是欺骗大脑完成的。

5

Hobby

2021-06-30

1. 和“5 分钟起步法”相搭配的可以是“固定场景”方法，理论就是把一个固定场景/地点安排给工作或学习，此场景不做别的事情（比如看手机，刷微信等）
2. 和“走在计划前”相搭配的可以是，把计划订得宽松些，但是执行的快些，比如每天计划学习1节极客时间的课程，但是实际上学习2到3节，这会让我信心和成就感满满。
3. 对于“拖延替代法”，可以每天把最难的事情先做，这样成就感很高，做其他简单的...

展开

3

2021-07-19

开始5分钟
超前1点点
调整更困难
克服拖延的本质还是让自己行动起来，做的轻松

w0807m

2021-07-18

做一件事，最重要是立即开始去做，其次重要的是坚持去做5分钟

manx00

2021-07-15

个人总结：
拖延是我们对规则的逆反心理，克服它需要先行动起来
正在影响行动的是行动本身，所以先用5分钟行动起来，才会进入想做事的状态
做事的时候稍微超出预期，给自己留下偷懒的资格和空间，才会更愿意去追求主动做事
当需要完成更难的任务的时候，更愿意去做相对简单的任务，这样可以迅速将容易的任...

展开

信仰年轻

2021-07-11

12 | 每个人都能学会：5 分钟克服拖延症的方法

1、5分钟起步法（给自己5分钟试试，看能不能进入状态吧）
2、稍微走在计划前面（今天把明天要做的题目题干读一下看看）
3、更难任务替代拖延法(这么难啊，我选择简单的)

展开

信仰年轻
2021-07-10

我往往是比如上午下午学习了，晚上就happy玩，第二天就感到内疚，晚上继续学习特别抗拒，，特别的抗拒，但从来没有尝试过“5分钟起步法”，也许5分钟起步法有好处。

展开

依韵
2021-07-06

5分钟起步，比如先做5分钟，先看一页书，先做一个俯卧撑。开始行动以后，惯性也可以帮助我们继续坚持。
更好的完成计划，可以稍微走在计划前面一点

展开

Geek_锋
2021-06-29

关键词：五分钟起步 领先计划 降维勤奋
①总是说行动比想更重要，道理都知道但是怎么做那。冷冷这就提供了个方法——先干五分钟。管他现在合不合时间，内心有多纠结。告诉自己干五分钟再说。干五分钟之后你就会进入学习状态。
②人是讨厌被追赶的，这是触发了远古时代被猛兽追赶的基因记忆吗。被追赶时你必须...

展开

coder.js
2021-06-29

笔记

在做事前，总是希望找到充分的 理由 和 动力。这个思路经常失败。

想的 比 做的 多，而且多很多。...

展开

梆梆 酥

2021-06-25

5分钟起步，先热下身。走在计划前，保证自己的主观能动性。替换拖延法，用更难的任务替换当前不想做的，发现还是当前的更省力。

展开

大碗 酥

2021-06-24

领跑的感觉比被追赶更有动力去行动

展开

进化菌 神

2021-06-23

五分钟起步法，我想起运动减肥的事。
人是真的懒，但是要求自己每天做一个俯卧撑的时候，那可简单多了，做完之后反而自己都觉得太少了！这大概就是克服拖延症的简单办法啦~

Geek_gong1zu

2021-06-22

1、5分钟起步法，也就是最小可行性方法，让自己先动起来，不给自己太多心理压力，动起来了就成功了一半。
2、稍微走在计划前面，可以理解为沉默成本吗？投入一部分时间精力后，更不想放弃肉眼可见的目标了。
3、替代拖延法之前听过，当初的理解是，去做另一件有意义的事，而不是跟自己较劲坐...

展开